

認知症キャラバン・メイトの活動紹介



認知症について正しい知識を持って、地域で身近な人を支援する「認知症サポーター」。そのサポーターを養成する「認知症サポーター養成講座」で講師役を務めるのが、「認知症キャラバン・メイト」です！市内で約40人が活動しています。

コロナ禍で講座の開催依頼が減ったため、メイトさんたちが「今できること」として、認知症についての啓発や少人数での講座の開催を勧めるチラシやポスターを持参して、市内の店舗や事業所などを訪問しました。店舗などの壁面にポスターを張らせていただいたり、カウンターにチラシを置かせていただいたりしています。お出かけの際、ぜひご覧ください。

問い合わせ 長寿福祉課 ☎552-5346

お子さんの日本脳炎の予防接種について

日本脳炎予防接種(特例措置)について

日本脳炎の予防接種は、接種後に重い病気になった事例があったことをきっかけに、国の勧告を受けて平成17～21年度まで、積極的な勧奨を差し控えていました。その後、新たなワクチンが開発され、現在は通常どおり接種できます。

この間に日本脳炎の予防接種を受ける機会を逃した方は特例措置として、20歳未満は公費(無料)で、4回の定期接種のうち不足している回数分を受けられます。母子健康手帳で予防接種記録を確認し、該当する方はぜひ予防接種を受けましょう。

予防接種を希望される方で、予診票をお持ちでない方は、健康課までご連絡ください。

【対象者】

平成13年4月2日～平成19年4月1日生まれで20歳未満の方(今年度は平成15年4月2日～平成16年4月1日生まれの方で、第2期末接種者の方について案内をお送りしています)

日本脳炎ワクチンの供給不足について

日本脳炎ワクチンの製造を一時停止したことにより、令和3年度前半は、ワクチンの供給量が大幅に減少しています。10月以降から少しずつ供給体制が戻り、令和4年度は供給量が増加する見込みです。供給体制が正常化するまでは、下記のとおり対応します。

【接種対象者の優先(令和3年度)】

初回第1期(1回目、2回目)の接種を優先
※定期接種として接種が受けられる年齢の上限が近づいている場合には、可能な限り定期接種で受けられる年齢を過ぎないように接種してください。

【対象者の個別通知時期について】

令和3年度は、下記対象者の個別通知の時期を変更します。

・平成24年度生まれ(日本脳炎第2期9歳)は、令和4年4月頃に個別通知します。

※個別通知後に接種を開始しても、定期接種の期限内に接種できます。

問い合わせ 健康課 ☎594-1117

7月の健康カレンダー

休日診療

とき	休日診療所医療機関(電話番号)	受付時間
4日(日)	岡本病院(☎594-1616) 西井クリニック(☎595-0221)	【午前】 10:00～12:00 【午後】 13:00～16:30
11日(日)	にしき記念病院(☎593-1352)	
18日(日)	兵庫医科大学ささやま医療センター(☎552-1181)	
22日(木)	にしき記念病院(☎593-1352)	
23日(金)	兵庫医科大学ささやま医療センター(☎552-1181)	
25日(日)	にしき記念病院(☎593-1352)	

丹波篠山市休日診療所は、新型コロナウイルス感染症対策として市内医療機関で開設し、診療しています。市内医療機関での受診をお願いいたします。※受診前に一度、電話でお問い合わせください。

献血

とき	担当名	受付時間
15日(木)	JA丹波ささやま本店	9:50～12:30
	JA丹波ささやま生産総合センター	14:45～16:30
27日(火)	丹南健康福祉センター	10:10～12:00

小児救急医療電話相談窓口 (☎0795-78-9290)

対応時間 平日=17:30～翌8:00
土・日・祝日=24時間

問い合わせ 丹波篠山市医師会 ☎552-8225
健康課 ☎594-1117

ささやま 保健・福祉の総合情報発信

ホットステーション

健康 いいカラダ



梅雨明け前後の熱中症に気をつけて！

夏本番の前に、じっとりした湿気とともに気温もぐんぐん上昇する梅雨時期がはじまりました。体が暑さに十分順応できていないこの時期から、熱中症は多く見られます。時間や場所を選ばず、赤ちゃんから高齢者まで誰にでも起こりうる熱中症。どんな病気をかき、この夏も元気に過ごしましょう。

熱中症の危険信号

こんな症状が出たら熱中症かも！

めまい、立ちくらみ 軽い頭痛、吐き気

大量の発汗 足がつる、こむらねり

風通しの良い涼しい場所へ移動し、意識がある場合は、水分・塩分を補給！衣服をゆるめ、皮膚に水をかけてうちわで風を送ったり、首やわき、脚のつけ根に氷のうやアイスパックをあてたりしましょう。

意識がぼんやりする、動けない、水分を摂取できない状況であれば、迷わず救急車を要請しましょう。

脱水の予防は血管病の予防にもなる！

熱中症の始まりは脱水症状です。暑さで水分が失われやすい夏場には、特に意識してこまめな水分補給を心がけましょう。

また、脱水は血管に負担のかかる状態です。体内の水分が不足すると、血流が悪くなり、血栓が作られやすい

状態になります。特に、高血圧などで動脈硬化が進行している人では、脳卒中や心筋梗塞を起こす要因になる可能性があります。

脱水を防ぐためにも、日頃から水分を上手に摂取する習慣をもつことが大切です。

水分の上手なとり方

- ・ 平常時の水分摂取に最適なのは、常温に近い温度の水
- ・ 1日の摂取量の目安は1.5ℓ程度
- ・ ゆっくり少量(コップ1杯程度)ずつ、7～8回に分けてこまめに飲む

特に体から水分が失われやすい次のタイミングでの補給を忘れずに！

- ①起床時 ②運動の前後 ③入浴の前後 ④就寝前
- (病気療養中で水分摂取制限のある方は、主治医の指示に従ってください)

脱水や熱中症は、屋内にいても起こります。コロナ禍による外出自粛が、高齢者に対して、熱中症の発症リスクを高めている可能性も指摘されています。室温が28℃を超えないよう、エアコンや扇風機を上手に使用したり、日頃から栄養バランスのよい食事や十分な休息をとったりして、暑さに負けない体づくりをしていくことも、脱水や熱中症の予防になります。

できることから実践して、元気な夏を迎えましょう！



手話でコミュニケーション!!

「手話」はじめませんか

問い合わせ 社会福祉課 ☎552-7102

【今月の手話】夏の交通事故防止運動のお知らせ！

親指を人差し指上にのせた右手拳で首筋をおぐように動かす

両手を左右から近づけて指先をぶつけ、左右斜め上へはね上げる

立てた左手掌に4指を直角に曲げた右手の指先をつけ、前へ押し出す

腕を水平に構え、両手拳を交互に前後させる

両手5指をつまみ、口元から2回開く

